



**”En endaste vän hade räckt.
Är det så mycket begärt?”**

Killar om psykisk ohälsa, självskada och suicid



MÄN är en ideell, feministisk organisation som startades 1993 för att engagera män mot mäns våld mot kvinnor. Vi arbetar med att förändra destruktiva normer kring maskulinitet för att mäns våld ska minska. Vår vision är en jämställd värld utan våld.

Denna rapport om psykisk ohälsa, suicid och självskada hos stödsökande på Killar.se är skriven av Maria Breyer, verksamhetsutvecklare på MÄN, och Lena Berg, metodutvecklare i stödteamet på MÄN. Rapporten baseras på autentiskt material från chattkonversationer på Killar.se, men alla citat har ändrats för att inget ska kunna kännas igen av andra.

Som stödsökande är du helt anonym i stödchatten. Vi använder oss av chattinnehållet i anonymiserad form för att ge mod till andra som tvekar att höra av sig och för att öka kunskapen om vad killar behöver och mår bra av.



Killar.se är en stödplattform för personer som identifierar sig som killar och är i åldern 10–25 år.

Killar.se är en nationell stödchatt på nätet, som drivs av MÄN. Stödchatten startades under annat namn redan 2009. Målet med Killar.se är att stärka killar att söka stöd, prata om känslor och tänka och agera mer jämställt. Genom att skapa detta trygga rum förebygger vi killars och mäns våld.

Läs också gärna våra rapporter ”Jag som är en kille får fan inte gråta och vara rädd” om killars och mäns psykiska ohälsa samt ”Killar om våld”. Även de baseras på chattunderlag från stödchatten. Du hittar dem på vår webbplats, [män.se](https://man.se).

Innehåll

5 Förord

6 Killar.se tar killars mående på allvar

- 6 Rapportens upplägg
- 7 Metod och material

8 Psykisk ohälsa och suicid

- 8 Suicid i Sverige
- 8 Riskfaktorer för suicid
- 9 Unga mår allt sämre i Sverige
- 11 Unga vill ha vuxna att prata med

12 Suicid och självskada på Killar.se

- 12 Själv-mordstankar vanliga i unga år
- 12 Självskada relativt vanligt bland de stödsökande
- 14 Suicid – att inte orka leva längre

18 Att vara i hopplösheten utan att tappa hoppet

- 18 Viktigt att visa genuint intresse
- 19 Kamrathandledning ett viktigt stöd för volontärerna
- 19 Ta till sig berättelsen som en gåva

20 Killarnas sätt att använda stödchatten

- 20 Känna sig mindre ensam
- 21 Killar.se – en stödtrappa
- 23 Prata med en vuxen som bryr sig och ställer frågor
- 25 Vikten av att synliggöra våldet
- 26 Få vara öppen och bli accepterad
- 27 Hjälp med ångesthantering

28 Vi kan alla samtala med killar

- 29 Våra fem bästa tips
- 29 Här kan killar få stöd

32 Referenser

34 Bilaga: Hur har vi gått tillväga?



KONTAKT

MÄN
Hammarby Allé 93
120 63 Stockholm
info@mfn.se
08-17 82 00
www.man.se

OM RAPPORTEN

Text: Maria Breyer och Lena Berg
Redaktör: Inkaliisa Voionmaa Moring
Grafisk form och illustration: Simon Graf
Statistik: Andreas Abrahamsson
Färdigställd 2022



Förord

I vår stödchatt på Killar.se möter vi flera tusen stödsökande varje år. Många av dem kämpar med sitt mående på olika sätt. Det kan handla om allt ifrån ångest, ensamhet och sorg till självskada eller planer på att ta sitt liv. Detta är vår tredje rapport som baseras på erfarenheterna från stödverksamheten, och den andra rapporten om psykisk ohälsa – just eftersom det är så många av de stödsökande som mår psykiskt dåligt.

Anonymiteten i stödchatten på Killar.se bidrar till att de stödsökande vågar berätta om svåra saker som de aldrig berättat om för någon annan. I och med detta får vi en unik inblick i dessa unga killars mående. Vi ser det som ett ansvar att dela med oss av denna kunskap till andra.

I denna rapport har vi valt att fokusera på de chattsamtal som handlar om hopplöshet, självmordstankar och försök att ta sitt liv. Vi har också samlat in enkätsvar från de stödsökande om psykisk ohälsa, självskada och suicid. Ambitionen är att försöka säga något om hur våra besökare förstår och hanterar sin oro, nedstämdhet och längtan efter en annan vardag. Vi har även intervjuat några av volontärerna på Killar.se om hur det är att samtala med killar som är nära att ge upp.

Den största andelen av de stödsökande på Killar.se befinner sig någonstans mellan högstadie- och gymnasieåldern. Att arbeta med denna målgrupp känns särskilt viktigt utifrån ett suicidperspektiv, då män är kraftigt överrepresenterade i självmordsstatistiken för gruppen unga vuxna. Om vi arbetar med de yngre killarna kan vi främja psykisk hälsa och i förlängningen förebygga suicid. Killar.se är en del av det arbetet, som självklart omfattar många olika aktörer. Vi ger våra stödsökande möjligheten att få sätta ord på det som är svårt för just dem. Vi finns där och lyssnar, när det inte finns någon annan att prata med. Vi vet att det är viktigt för ens mående – det kan rent av vara livsavgörande att märka att någon tycker att det man har att säga är viktigt.

Vi som skriver denna rapport är båda verksamma i stödteamet på MÄN och arbetar med killar i åldrarna 10–25 år.

Maria Breyer och Lena Berg, februari 2022

Killar.se tar killars mående på allvar

INTRODUKTION

Två av tre som tog livet av sig år 2020 var män. En av tre unga som dog, dog till följd av suicid. Bland dem som försökte ta sitt liv var det fler killar än tjejer som dog av sitt självmordsförsök.

Många som försöker ta livet av sig har berättat för andra om sitt mående, men har inte fått den respons de önskat eller behövt. Till slut kan det svåra bli så svårt att den enda vägen ut ur lidandet tycks vara att ta sitt liv. Bland besökare på stödchatten Killar.se finns det både killar som har haft självmordstankar och killar som försökt ta livet av sig. En femtedel av de stödsökande som är 13 år och äldre uppger också att de skadat sig själva på olika sätt – med nålar, alkohol eller självsvalt. Det gemensamma för dessa killar är att de har vänt sig till Killar.se för att prata, vilket kan ses som en skyddande faktor för just dessa individer. Många av besökarna på Killar.se berättar att de inte har någon i sin närhet att prata med om svåra och smärtsamma tankar och erfarenheter. Då får volontärerna på Killar.se kliva in, lyssna och finnas där en stund. Att bli lyssnad till och bli tagen på allvar är ett måste om man ska må bra (MIND 2018; MUCF 2015).

Målgruppen för stödverksamheten Killar.se är personer som definierar sig som killar och är 10–25 år gamla. Cirka 95 procent av de stödsökande identifierar sig som just killar, men hör det av sig personer som inte identifierar sig som killar lyssnar vi även till deras berättelser. Verksamheten drivs av organisationen MÄN med volontärer från hela landet med olika yrkeserfarenhet och bakgrund. Att de stödsökande kan vara anonyma bidrar till att många av killarna vågar öppna sig och berätta om det som gör allra ondast. Killar.se finns där när oron och ångesten blir för stark att hårbärgera själv och man behöver få skriva av sig, eller när man behöver höra att man faktiskt har något intressant att säga som berör andra.

Rapportens upplägg

Ambitionen med rapporten är att försöka säga något om hur de stödsökande på Killar.se förstår och hanterar sin oro, nedstämdhet och längtan efter en annan vardag. Rapporten bygger på chattsamtal som handlar om hopplöshet, självmordstankar och försök att ta sitt liv. Detta kompletteras med svar från en enkät som vi gjort bland besökarna om psykisk ohälsa, självskada och suicid. Vi har även intervjuat några av volontärerna på Killar.se om hur det är att samtala med killar som är nära att ge upp.

Rapporten består av fem kapitel. Först presenteras en bakgrund kring killars psykiska ohälsa och risk för suicid samt vad unga själva anser att de behöver för att må bra.



I det andra kapitlet kan du läsa om hur suicid och självskada tar sig uttryck i stödchattarna. Där presenteras även enkätsvaren som handlar om suicid och självskada bland besökarna på Killar.se. Det tredje kapitlet fokuserar på volontärernas erfarenheter av att möta den hopplöshet som en del av de stödsökande ger uttryck för. I det fjärde kapitlet presenterar vi hur besökarna använder Killar.se för att må bättre. Rapporten avslutas med ett kapitel där vi ger fem tips om hur vi alla kan bli bättre på att föra samtal med unga samt en kort lista med olika stödverksamheter som riktar sig till killar.

Metod och material

Rapporten utgår ifrån 159 chattsamtal med stödsökande på Killar.se, där besökarna berättar om erfarenheter av självskada, suicid eller psykisk ohälsa. Chattarna har närlästs, analyserats och anonymiserats, så att inga enskilda killar kan identifieras i det material vi presenterar här.

Vi genomförde även en enkätundersökning om psykisk ohälsa, suicid och självskada under perioden 20 november 2020 till 7 januari 2021. Alla stödsökande på Killar.se fick möjlighet att svara på enkäten då de väntade på att få chatta med en volontär. Totalt svarade 517 killar på enkäten.

För att få en inblick i hur det är att bemöta uppgivna stödsökande intervjuade vi sex volontärer på Killar.se. Se metodbilagan för mer information om hur vi har gått till väga.

1 Psykisk ohälsa och suicid

I det här kapitlet hittar du en kort bakgrund till hur unga ser på sin psykiska hälsa samt hur självmordsstatistiken såg ut i Sverige under 2020. Vi går även igenom riskfaktorer för suicid samt berättar vad unga själva upplever att de skulle behöva för att må bättre.

Suicid i Sverige

Suicid – det vill säga att ta sitt eget liv – är en avsiktlig handling vars syfte är att man ska dö. Suicid upplevs ofta som den sista utvägen efter en lång tids svårt psykiskt lidande (Czyz, K.E., Berona, J. & King, A.C., 2014).

Folkhälsomyndighetens statistik (2021) visar att det såg ut så här år 2020 i Sverige:

- 1 168 personer dog till följd av suicid.
- 72 procent av dem var män.

Bland unga (15–29 år) var det 172 killar och 59 tjejer som dog i suicid under året. Det motsvarar 32 procent av dödsfallen i åldersgruppen. (Folkhälsomyndigheten, 2021) Det är alltså vanligare med suicid hos män i befolkningsgruppen som helhet men också bland de yngre.

Suicid bland barn uppskattas till ett tjugotal per år (2000–2018) och de flesta som tar sitt liv i denna grupp är 13–17 år. I denna målgrupp står killar för lite mer än hälften av självmorden.

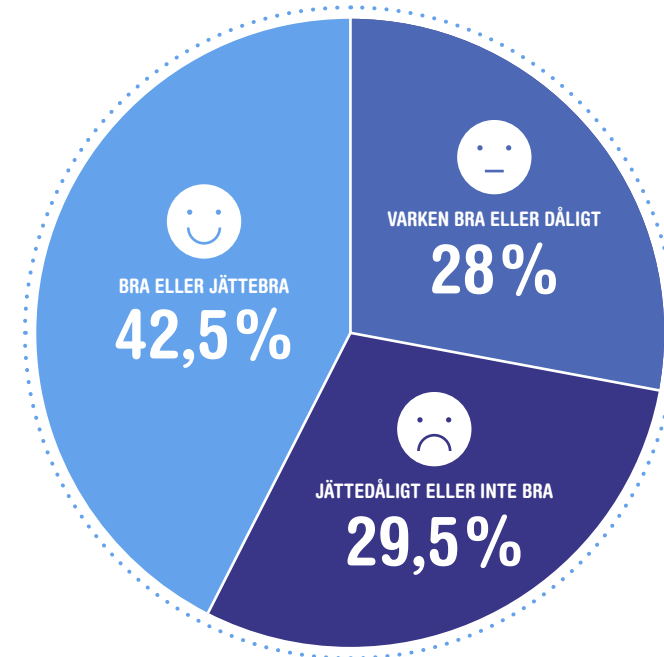
Studier visar att tjejer rapporterar mer psykisk ohälsa än vad killar gör (MIND 2018; MUCF 2015). Denna skillnad kan förklaras på flera sätt, men en är att killar är sämre på att erkänna, se och söka hjälp när de mår psykisk dåligt (se till exempel SKR 2018). Statistiken ovan visar dock att när killar väl har kommit till den punkten att de inte orkar kämpa mer, fullbordar de sina suicidförsök i högre utsträckning (Folkhälsomyndigheten, 2021; MIND 2018). Så när killar väljer att söka stöd hos oss för att berätta om något smärtsamt tar vi det alltid på största allvar.

Riskfaktorer för suicid

Det finns vissa riskfaktorer som kan vara bra att känna till när vi samtalar med killar och unga män som uttrycker att de mår så dåligt att de funderar på att ta sitt liv. Riskfaktorer som kan öka risken för självmord är till exempel:

- utsatthet för våld
- långvarig psykisk ohälsa
- allvarlig depression
- social isolering
- ekonomiska svårigheter
- ogynnsamma livshändelser (till exempel förlust av en närstående eller en relation).

! Hur mår du just nu?



29,5 % (152 st) av killarna svarade att de mår "Jättedåligt" eller "Inte så bra" vid tidpunkten för enkäten.

Skyddsfaktorer som istället kan minska risken för att svåra livshändelser ska leda till självmord är att killen har ett stödjande socialt nätverk, en god självkänsla och en benägenhet att aktivt söka hjälp (Folkhälsomyndigheten 2021).

Det är vanligt att de stödsökande på Killar.se uppvisar flera av riskfaktorerna för suicid, samtidigt som de saknar ovan nämnda skyddsfaktorer. Många uttrycker ett starkt självhat och brist på ett stödjande socialt nätverk. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att dessa stödsökande har valt att söka upp chatten på Killar.se för att ta hjälp, för att må bättre. Många uttrycker också att det känns bättre när de fått prata av sig med en volontär.

Unga mår allt sämre i Sverige

När unga själva får skatta hur de mår verkar de må sämre idag än för 15 år sen (Folkhälsomyndigheten 2018). Även bland besökarna på Killar.se uppger många att de inte mår så bra. Av dem som svarade på vår enkät var det bara 42,5 procent som svarade att de mådde bra eller jättebra när de fyllde i enkäten.



Vissa höjer på ögonbrynen åt påståendet att unga mår allt sämre, med tanke på att unga på många sätt har det rätt bra i Sverige. Men tittar vi på ungas livssituation idag finns det många faktorer som kan skapa stress och psykisk ohälsa.

En av många förklaringar är att våra levnadsvillkor har förändrats. Valmöjligheterna idag är oändliga, vilket också skapar stress hos många. Även de ökande ekonomiska klyftorna påverkar ungas förutsättningar. Dessutom individualiseras psykisk ohälsa i allt högre grad, vilket innebär att förklaringen till att en person mår dåligt ofta söks inom den egna personen (MIND 2018). Det sociala sammanhanget, eller andra yttre faktorer, tillskrivs liten betydelse när man försöker förstå varför ungdomen mår psykiskt dåligt.

En annan förklaring till att den självskattade psykiska ohälsan verkar öka är att vi idag pratar mer öppet om vårt mående än tidigare. Tabut kring att uttrycka psykisk ohälsa har minskat, vilket bidrar till att fler vågar berätta om hur de mår (MIND 2018). Individualiseringen och att det är mer okej att prata om psykisk ohälsa verkar dock ha lett till att många unga tolkar allt som känns svårt, besvärligt och obehagligt som tecken på psykisk ohälsa. Det känslomässigt svåra ses som en sjukdom, som kan behandlas bort. Det har alltså skett en medikalisering av tillstånd som snarare borde ses som en del av att vara människa (ibid). Många unga får idag SSRI-preparat utskrivna som en lösning på vardagliga, tillfälliga problem som hör livet till.

Allt detta sammantaget kan förklara varför så många unga anser att de lider av psykisk ohälsa, och att den psykiska ohälsan bland unga tycks öka.

När unga får frågan vad de behöver för att må bättre svarar många att de vill ha vuxna att prata med som tar dem på allvar. De vill att de vuxna ska lyssna intresserat även när det handlar om mindre allvarliga funderingar över livet.

Unga vill ha vuxna att prata med

När unga får frågan vad de behöver för att må bättre svarar många att de vill ha vuxna att prata med som tar dem på allvar. De vill att de vuxna ska lyssna intresserat även när det handlar om mindre allvarliga funderingar över livet (MUCF 2015). Många unga uttrycker att de saknar att bli sedda och respekterade för den de är.

Årligen genomförs 4 000–6 000 chattsamtal på Killar.se med besökare som identifierar sig som killar. Alla dessa besökare vill samtala med en vuxen om sitt mående. Många av dem berättar att de mår så pass dåligt att deras vardag inte fungerar. De beskriver en ensamhet och en isolering, där det saknas vänner och föräldrar som bryr sig.

Volontärerna kan inte lösa ensamheten i ett längre perspektiv, men för en stund kan de vara en medmänniska som nyfiket lyssnar, ställer frågor och finns där i det svåra med den stödsökande. När volontärerna lyssnar och ställer frågor kan de stödsökande få perspektiv på sina problem, så att problemen blir mer begripliga och därmed lättare att hantera (se till exempel Iwarsson 2007). Volontärerna hjälper besökarna att hitta en ”känsla av sammanhang”¹ vilket är viktigt för att må bra och känna att livet fungerar. Att bli tagen på allvar kan vara det som behövs för att inte tippa över och fastna i ett mörkt känslolohål.

¹ Känsla av sammanhang brukar förkortas KASAM och är en teori som utvecklades av Aaron Antonovsky. Han beskriver känsla av sammanhang som ”en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att 1. de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, 2. att de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och 3. dessa krav är utmaningar värda investering och engagemang.” (Antonovsky 1991, s. 41)

2 Suicid och självskada på Killar.se

De stödsökande på Killar.se nämner inte så ofta suicidtankar när de chattar med volontärerna, men enkätundersökningen visar att en av fem stödsökanden har försökt ta livet av sig någon gång. I det här kapitlet presenterar vi resultaten av vår enkätundersökning samt hur tankar kring suicid, hopplöshet och självskada uttrycks i stödchattarna på Killar.se.

Självsmordstankar vanliga i unga år

Den enkätundersökning som genomfördes bland besökarna på Killar.se visar att över hälften av de svarande hade känt att livet inte var värt att leva under de senaste två veckorna. Det innebär alltså att många av de som vänder sig till Killar.se har självsmordstankar, vilket är viktig information till volontärerna.

Samtidigt är det också relevant att känna till att det är vanligt att ha självsmordstankar i unga år. Dessa tankar kan betraktas som en del av mänskligt liv (MUCF 2015). Under tonårstiden blir gemenskapen med vänner och att själv skapa nätverk utanför den egna familjen allt viktigare. Denna period kännetecknas också av en känslighet för att bli avvisad av andra. Kompisars åsikter och godkännande är viktigare än tidigare och många kämpar med att bli inkluderade och känna tillhörighet med jämnåriga (Kéri och Wiwe 2017). Denna process för att hitta sin plats kan bidra till både stress, oro och ångest. Då kan tankar om att livet inte är värt att leva dyka upp. Det är inte säkert att dessa tankar någonsin kommer gå över till konkreta försök att ta sitt liv, men eftersom vi inte alltid vet vilka av de stödsökande som har konkreta planer på suicid, så måste vi undersöka alla funderingar kring suicid med nyfikenhet, allvar och respekt.

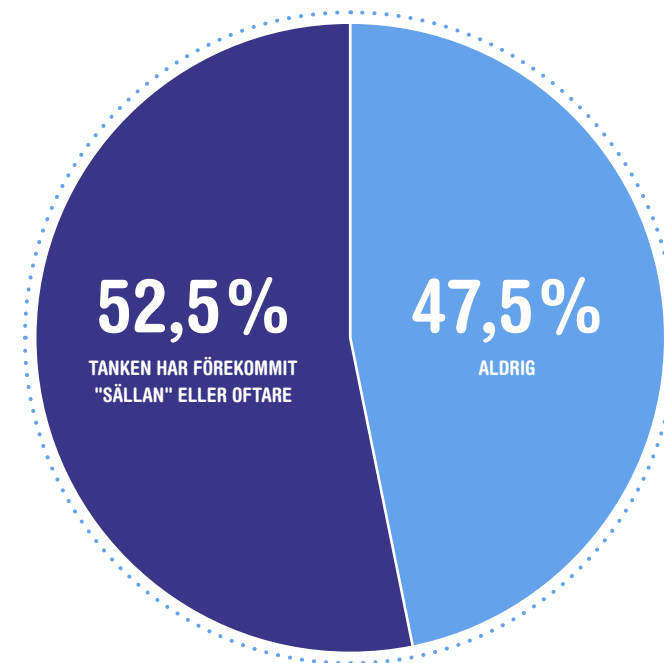
Enkäten på Killar.se visade också att var femte besökare (n=105) hade gjort minst ett självsmordsförsök någon gång i livet, vilket tyder på att en del av besökarna har mått psykiskt dåligt en längre tid. Att de ändå väljer att svara på enkäten och söka stöd på Killar.se innebär att de förhoppningsvis istället väljer att prata om och reflektera över det som känns svårt och kan känna sig stärkta efter samtalet.

Självskada relativt vanligt bland de stödsökande

Enkäten visade att en av fem besökare hade självskadat vid något tillfälle (13 år och äldre). Det är många killar, och även om enkäten inte är representativ för hur det ser ut i resten av samhället, är det ändå värt att nämna att dessa siffror inte skiljer sig nämnvärt i förhållande till mer omfattande undersökningar (se till exempel Bjärehed & Lundh 2008).



Har du under de senaste två veckorna känt att livet inte är värt att leva?



I november 2020 till januari 2021 frågade vi 517 killar som besökte stödchatten på Killar.se hur de mår. 52,5 %, 271 killar, uppgav att de någon gång de senaste två veckorna känt att livet inte är värt att leva.

Dessa undersökningar visar också att det är en högre andel tjejer som självskadar än killar, men samtidigt har det visat sig att det är vanligare att killar självskadar än man tidigare trott (Jutengren 2011, Lundh et al 2011).

I enkäten frågade vi om fyra typer av självskadande beteenden. Vi frågade om den stödsökande ...

- ... skurit sig i handlederna eller stuckit vassa föremål i huden så som nålar eller häftstift.
- ... medvetet låtit bli att äta för att svälta sig.
- ... ristat in märken i sin hud.
- ... druckit sig full för att hen varit ledsen eller arg.

På varje fråga uppgav drygt en av fem killar (13 år och äldre) att de självskadat sig på respektive sätt minst en gång. Trots att självskada verkar vara rätt vanligt bland besökarna på Killar.se valde få att samtala om just självskada i chatten. En förklaring kan vara att många skäms över sitt självskadande, vilket innebär att volontärerna behöver ställa explicita frågor för att det ska komma på tal.

De killar som ändå valde att skriva om sitt självskadebeteende uttryckte ett tydligt lidande och en hopplöshet som gjorde volontärerna oroliga för deras psykiska hälsa. Alla dessa stödsökande uttryckte på olika sätt att de är oerhört ensamma med sin smärta.

Bakgrunden till att barn och unga väljer att skada sig själva är ofta komplex och kan variera mellan individer, men en sak som verkar vara gemensam hos barn och unga med självskadebeteende är svårigheten att reglera starka känslor (Barn- och ungdomspsykiatri, 2021).

Detta kommer också till uttryck i chatten genom att stödsökande beskriver hur den fysiska smärtan när man skadar sig själv bedövar starka känslor av ångest och självhat. En stödsökande berättar att han hatar sina känslor och säger att han önskar att han slapp känna något överhuvudtaget. Han berättar i samma samtal att han mått dåligt länge och att han gjort flera självmordsförsök i sitt liv. Han säger att han skadar sig själv för att han både ”vill och behöver”. Självskadandet har blivit en strategi för känsloreglering och en vana han inte längre kan vara utan.

En annan stödsökande berättar att självskadan blir ett sätt att hantera de bråk som pågår hemma i familjen. Han säger att ingen förstår honom och att självskadandet blir en utväg i stunden för att hantera rädsla och oro. Denna stödsökande öppnar samtalet med att fråga: ”Jag undrar vad man kan göra istället för att självskada sig?”. Han känner en ambivalens inför vad han gör mot sig själv även om självskadandet blir en tillfällig lösning för honom. När volontären frågar honom om hur han skulle vilja ha det så svarar han att han bara önskar att hans föräldrar skulle sluta bråka och se honom. Att de skulle fråga honom hur deras bråk påverkar hans liv; han måste bo i familjehem på helgerna och hantera deras bråk hemma under veckodagarna.

Om målet med självskadan är att ta sitt liv eller inte skiljer sig från person till person, men i en stor europeisk studie som undersökte ungdomars självskada visade det sig att en av de vanligaste anledningarna till självskadan var just önskan att dö (Scoliers et al, 2009). Enkätsvaren på Killar.se visar att de som svarade att de självskadar mycket även hade gjort flera suicidförsök. Det är viktigt att komma ihåg att vi inte kan säga något om hur självskada och suicidförsök påverkar varandra, utan enbart att det finns ett samband. Enkätsvaren visade att 78 procent av högstadiel elever och äldre som gjort fem eller fler suicidförsök också hade skurit sina handleder eller stuckit vassa föremål i kroppen minst fem gånger eller fler.

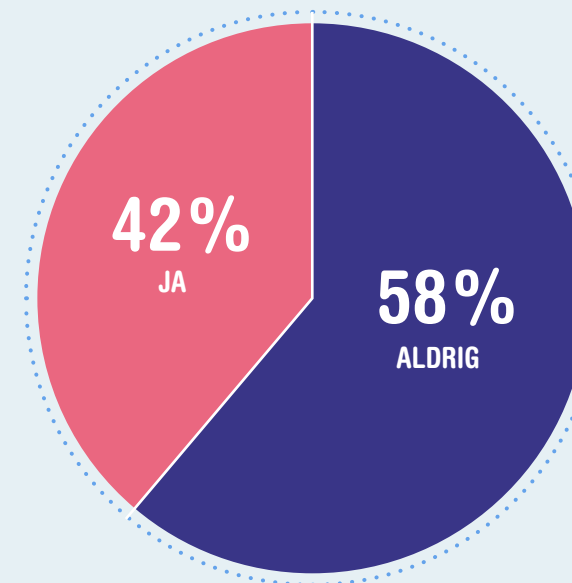
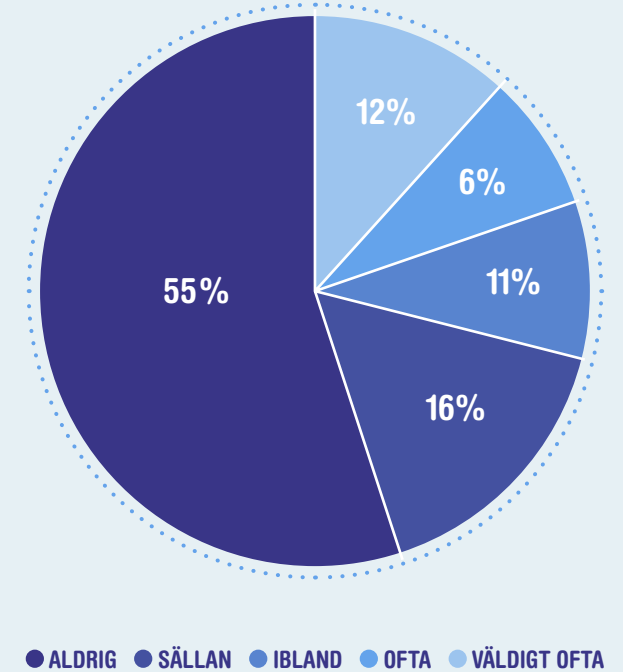
Suicid – att inte orka leva längre

Under insamlingsperioden av chattar är det inte så många av de stödsökande som explicit berättar om planer på att ta sitt liv, men flera uttrycker en önskan om att inte vilja leva och berättar att de tappat hoppet om framtiden. I enkäten svarar hela en av fem killar att de någon gång i livet gjort ett självmordsförsök. Den ålderskategori som svarar med högst siffror (36 procent) är gruppen killar i låg- och mellanstadiet. Detta resultat bör tolkas med försiktighet, då de svarande är unga och kan uppfatta innebörden av ”ta sitt liv” på andra sätt än vad som avses. Samtidigt är det oroande att så pass små barn svarar att de försökt ta livet av sig.

Har du de senaste två veckorna önskat att du vore död? Till exempel att du kunde somna och aldrig vakna mer?

I november 2020 till januari 2021 frågade vi 517 killar som besökte stödchatten på Killar.se hur de mår.

I enkäten svarade **45 %** (231 st) av killarna att de någon gång de senaste två veckorna önskat att de vore döda. Av de som är 13 år och äldre är siffran 42 %.



Har du de senaste två veckorna tänkt tanken på att ta ditt liv, även om du egentligen inte skulle göra det?

Av de i högstadiet och uppåt uppger **42 %** att de tänkt tanken ”sällan” eller oftare de senaste två veckorna. **14 %** har tänkt tanken ”ofta” eller ”väldigt ofta” de senaste två veckorna.

På frågan till alla killarna om de under de senaste två veckorna kommit till en punkt där de allvarligt övervägt att ta sitt liv eller till och med planerat hur de skulle gå till väga för att göra det svarar **29 %** (149 st) att de varit vid den punkten. Av enbart de i högstadiet och uppåt är det 24 %.

Det ger anledning att fundera på om självmordstankar bör screenas i samtal med alla besökare för att tidigt upptäcka unga som funderar på suicid.

I de chattar som behandlar självmordstankar kan vi utläsa att den psykiska ohälsan pågått under en längre tidsperiod. Dessa stödsökande uttrycker ofta hopplöshet och förmedlar att ingenting hjälper. De stödsökande ger uttryck för en känsla av att ständigt misslyckas med allt och att ingen vill vara med dem. De har svårt med sociala relationer både med vänner och eventuella kärlekspartners. De upplever att alla andra lyckas i sina liv medan de själva inte har förmågan att lyckas. Det är samtal där självhat tar mycket plats. Flera uttrycker en längtan efter gemenskap och sammanhang. De beskriver sin situation som att de har hamnat i en återvändsgränd där det bara finns ångest och självförakt kvar.

Forskning visar att individer som känner sig ensamma i högre utsträckning också förväntar sig negativa sociala interaktioner med andra. Omgivningen reagerar på denna negativa förväntan och agerar därefter på ett sätt som bekräftar den ensammias förväntningar (Hawkey & Cacioppo 2021). En stödsökande berättar att ingen i hans närhet riktigt står ut med honom. Han beskriver det som att det är hans öde att bli lämnad ensam kvar och säger att han är en sådan där som ingen orkar med:

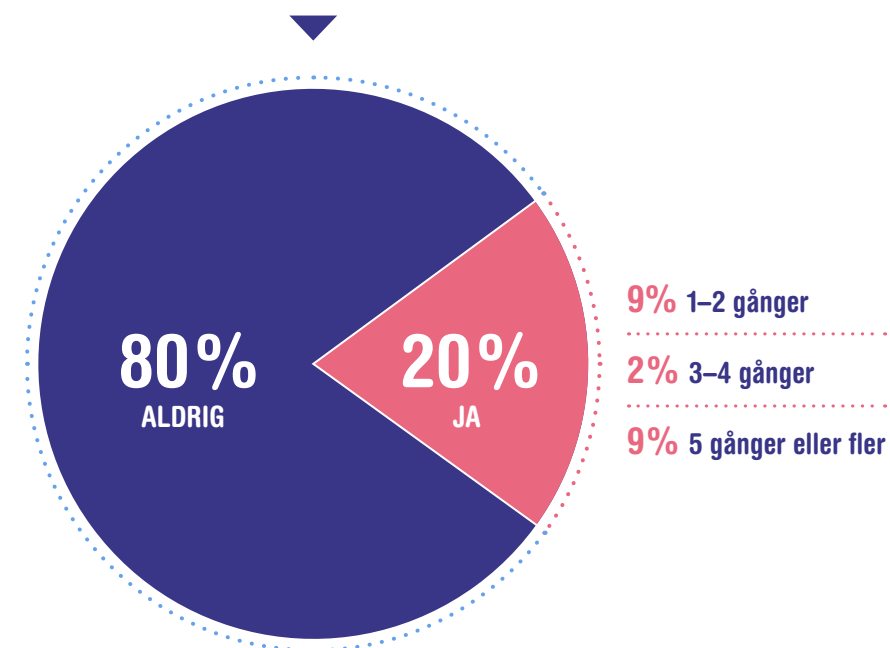
”Vad är det för fel på mig egentligen? En endaste vän hade räckt. Är det så mycket begärt?”

Denna stödsökande verkar ha hamnat i just en sådan ond spiral som nämns ovan, där negativa förväntningar leder till situationer där människor reagerar på ett sätt som bekräftar ens farhågor. Det märks även i den stödsökandes förhållningssätt till volontären. Hopplösheten har tagit över, om än tillfälligt. Trots volontärens försök att ge ett gott bemötande blir den stödsökande osäker och dömande i sin ton. Han verkar inte våga tro på att ett samtal med en volontär på Killar.se kan vara hjälpsamt, och uttrycker även besvikelse över att inte ha blivit hjälpt när samtalet börjar lida mot sitt slut.

En annan stödsökande berättar att han kämpat länge och tidigare försökt ta hjälp hos både psykolog och närstående, men ingenting har varit hjälpsamt. Nu när han skriver till chatten på Killar.se verkar han inte ha tilltro till att det heller kommer att hjälpa.

Även om dessa killar uttrycker negativitet och hopplöshet, så är det viktigt att komma ihåg att de faktiskt tagit mod till sig att be om hjälp på det sätt de förmår. Detta tyder på en inre styrka och bör ses som en skyddsfaktor. Att som volontär synliggöra och spegla detta i samtalen är en del av uppdraget.

Har du någonsin försökt ta ditt eget liv?



På frågan om självmordsförsök svarar totalt **1 av 5** av alla killarna att de försökt minst en gång.

Det är gruppen låg- och mellanstadiet som svarar med högst siffror, 36 %, vilket bör tolkas med försiktighet då de är unga och kan uppfatta innebörden av att ha försökt ta sitt liv på andra sätt än vad som avses. Av de som går på högstadiet och uppåt har 14,2 % svarat i enkäten att de gjort minst ett försök.

3

Att vara i hopplösheten utan att tappa hoppet

– volontärerna berättar

”Vad du än säger så kommer jag inte att ändra mig.” Ungefär så kan en vanlig öppningsreplik låta i samtal med stödsökande som har självmordstankar. I detta kapitel kan du läsa mer om hur volontärerna hanterar samtal med stödsökande som befinner sig mitt i hopplösheten.

Känslighet och misstänksamhet mot volontären är återkommande i de samtal som handlar om självmordstankar. För en ovan volontär kan dessa samtal skapa oro. Det är lätt att hamna i ett lösningsfokus, vilket för denna grupp stödsökande är särskilt kontraproduktivt. De är ofta väldigt bestämda i sin inställning och tenderar att vara svartvita i sina resonemang.

Den stödsökande kan också uppfatta det som kritik om volontären frågar om han har ett nätverk eller har försökt att prata med någon professionell om sin situation. De kan tolka den typen av frågor som att volontären egentligen undrar varför de inte har tagit tag i sin situation. Det kan i sin tur spä på stödsökandens tankar om sig själv som otillräcklig och oförmögen att ta hand om sig själv.

En volontär beskriver att det kan vara svårt att ”komma tillbaka” och återvinna förtroendet hos den stödsökande om man ställt ”fel” fråga. Det kan vara en nyfiken, öppen fråga, som av den stödsökande tolkats som ett ifrågasättande. Samtalen med suicidnära stödsökanden kräver både eftertänksamhet och varsamhet.

Viktigt att visa genuint intresse

I intervjuerna med volontärerna är det flera som beskriver vikten av att verkligen lyssna och känna in den stödsökande samt att inte börja agera på sin oro genom att bli lösningsfokuserad. Det som lyfts fram som viktigt är att visa genuint intresse för den man pratar med. En av volontärerna säger så här:

”Det viktigaste som vi kan göra är att visa att vi är intresserade av den som kommer in och vill prata med oss, oavsett vad den har för tankar eller funderingar. Jag vill att de som kommer in ska känna sig sedda av mig. Ofta verkar anledningen till att de mår som de mår vara att ingen tar sig tid för just dem.”

En annan volontär beskriver att han som ny kunde känna hur pulsen gick upp när han samtalade med suicidnära stödsökande. Han säger att han bara ville ta bort deras smärta och säga att allt skulle bli bra. Så här i backspegeln kan han se att den strategin inte fungerade särskilt bra. Nu försöker han istället stanna kvar

i det där svåra och visa nyfikenhet på personen han pratar med. Han säger också att det är viktigt att se den stunden han och den stödsökande har tillsammans som värdefull, istället för att försöka lösa personens problem.

Kamrathandledning ett viktigt stöd för volontärerna

Det är flera av volontärerna som säger att det var nervöst att hålla samtal med suicidnära personer i början, trots utbildningar och metodhandböcker. Det är inte förvånande att dessa samtal berör och skapar oro. Det gör ont i oss att höra en ung människa säga att hen inte längre vill leva. Kanske kan vi relatera till hur vi själva känt under någon period i livet. Det är inte heller konstigt att vi som vuxna reflexmässigt vill säga ”det blir bättre”, för det kanske är erfarenheter vi själva bär på. Men att ge det löftet är samtidigt helt omöjligt, för vi kan faktiskt inte veta om det verkligen kommer bli bra. Den enda information volontären har är den som stödsökanden väljer att dela med sig av, och den är i många fall mycket knapphändig.

Oavsett hur van en volontär är att prata med suicidnära personer så kan dessa samtal vara extra svåra att släppa. Nedstämdheten som de stödsökande bär på kan ibland smitta av sig. Det händer även att suicidnära stödsökande plötsligt avslutar chatten utan att säga hejdå, eller avslutar efter att ha berättat att de nu ska fullfölja sina suicidplaner. Dessa samtal kan kännas extra tunga, berättar volontärerna.

Volontärerna framhåller att det är särskilt viktigt med kamrathandledning efter chattpasset och möjlighet till professionell handledning på regelbunden basis. Att få prata av sig och få input från andra är hjälpsamt för att få perspektiv på sin insats.

Ta till sig berättelsen som en gåva

En volontär berättar att han väljer att se berättelsen som han får ta del av som en gåva från den stödsökande:

”Det är ju lätt att själv känna ett visst obehag när någon berättar något som är tungt och jobbigt. Även om vi på chatten är till för just det. Jag brukar tänka att det är ett förtroende som man får där och då, att någon väljer att berätta det här för just mig. Så jag försöker att se det som en gåva.”

Detta är ett förhållningssätt som gör det lite enklare för denna volontär att ta emot berättelser som gör ont. Som volontär måste man hitta sina egna strategier för att ta hand om sig själv. Inte bara den stödsökande ska bemötas med empati – man måste även ha empati och medkänsla för sig själv. Alla samtal kan inte bli perfekta. Volontären är där som en medmänniska och gör vad hen kan. Många gånger är det mer än nog att bara finnas där och lyssna.

4 Killarnas sätt att använda stödchatten

I det här kapitlet kan du läsa mer om hur besökarna på Killar.se använder stödchatten för att dämpa ångest och känna sig mindre ensamma för en stund. Killar.se blir ett inkluderande, tryggt rum för dem. Där kan de berätta om svårigheter, ångest och sorger utan att någon dömer dem.

Många chattar om psykisk ohälsa på Killar.se innehåller inget direkt självmordsprat, men det blir ändå tydligt i samtalen att den stödsökande inte mår bra. Långvarig psykisk ohälsa, ensamhet och utsatthet för våld är alla riskfaktorer för suicid. Alla dessa riskfaktorer är vanligt förekommande bland de stödsökande. Särskilt allvarligt blir det när skyddsfaktorer i form av ett stödjande socialt nätverk eller en god självkänsla saknas. Volontärernas uppgift på Killar.se blir att finnas där och lyssna på dessa killar. Eftersom det främjar psykisk hälsa att ha någon att prata med om livets utmaningar (MUCF 2015; jfr Iwarsson 2007) kan stödsamtalen på Killar.se ses som en tidig preventiv insats för att motverka psykisk ohälsa och förhoppningsvis även suicid.

I detta kapitel används exempel från stödsökande med olika typer av problematik. Vi lägger extra fokus vid ensamhet, då det är ett återkommande tema i chattar som berör psykisk ohälsa på Killar.se och även hänger ihop med risk för suicid.

Känna sig mindre ensam

Det är överväldigande hur många stödsökande på Killar.se som uttrycker att de sliter med känslor av ensamhet. Att en person beskriver sig som ”ensam” betyder inte per definition att han är socialt isolerad, utan har mer med känslan hos individen att göra. Ensamhet är en subjektiv negativ upplevelse (Perlman & Peplau, 1981) och det är tydligt i samtalen att innebörden skiljer sig åt för olika stödsökande.

Det finns dock besökare som berättar att de inte har någon som bryr sig om dem. Inga vänner och ingen familj. De saknar, med andra ord, det skyddsnät som det sociala nätverket kan utgöra, vilket kan öka risken för suicid. Stödsökande som uttrycker sin ensamhet på detta sätt bör alla få frågor om självmordstankar. Inte för att volontären ska lösa den stödsökandes situation – utan för att göra det svåra pratbart.

Andra berättar att de har vänner och familj, men trots det har de ingen att prata med om sådant som faktiskt betyder något. Det kan också handla om att inte ha någon som kan ge en fysisk närhet.

Killar.se – en stödtrappa

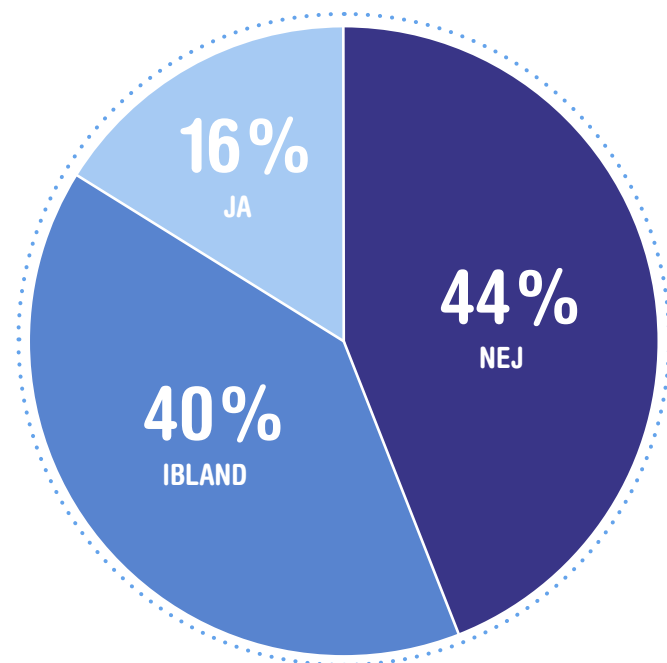
Killar.se är en stödplattform för unga killar mellan 10 och 25 år. Den lanserades i december 2020 och har 50 000 unika besökare årligen.

Internt på MÄN beskrivs Killar.se som en stödtrappa, som ska göra det så enkelt som möjligt för killar att söka stöd. Tanken är att varje trappsteg ska möjliggöra och förenkla att kliva upp i stegen för de killar som behöver mer omfattande stöd.





Berättar du för andra att du mår dåligt?



Av killarna i låg- och mellanstadiet svarade 44 % att de inte berättar för andra när de mår dåligt. Utslaget på alla killar uppger över en tredjedel, 37 %, att de inte berättar för andra när de mår dåligt.

En stödsökande skriver:

”Ibland skulle jag bara behöva en kram. Jag har mest killkompisar som står mig nära och killar kramas liksom inte. Eller vi kan väl kramas, men mer för att hälsa typ.”

Maskulinitetsnormer hindrar killar att närma sig andra

En del killar beskriver sig som ensamma utifrån att de inte har en kärleksrelation och är rädda för att de kommer vara ensamma resten av sina liv. De stödsökande som har en partner beskriver i sin tur ofta att de bara kan prata med sin partner eller en nära vän – oftast handlar det om flickvänner eller tjejkompisar. När det blir problem i dessa relationer eller när relationen tar slut inser killarna att de inte har någon annan att prata med och det lämnar ett tomrum som de inte kan hantera själva. En stödsökande berättar:

”Hemma är jag mest för mig själv och pratar inte om känslor med någon annan än med tjejen ... Minns inte sist någon frågade mig hemma hur jag mår, eller frågade mig något överhuvudtaget.”

Det är många som likt denna stödsökande uttrycker en längtan efter att bli sedda och tagna på allvar, vilket är något djupt mänskligt. Samtidigt utmanar denna längtan flera ideal och normer kring maskulinitet, till exempel att killar förväntas klara sig själv och inte visa känslor (Oransky och Fischer 2009). En stödsökande löser det genom att säga att han ”inte behöver någon alls”, ett uttryck för idealet ”ensam är stark”. Paradoxalt nog uttrycker han detta i ett stödsamtal med en volontär på Killar.se, där han just berättat om känslan av ensamhet och sorg över att ingen bryr sig. Denna dubbelhet kan förstås som hans sätt att konstruera sin maskulinitet. Han löser sin längtan att bli sedd och hörd genom att skriva till en anonym stödchatt istället för att försöka öppna sig för sina vänner. Liknande erfarenheter är det relativt många stödsökande som ger uttryck för. Det är tydligt att dessa normer kring maskulinitet gör det svårt för killar att komma nära andra människor på riktigt.

Svårt att hitta vänner

Inte sällan verkar ensamheten också bottna i en jämförelse med andra jämnåriga, där upplevelsen är att alla andra har det bättre än en själv. Vissa besökare beskriver direkta svårigheter med sociala sammanhang och att träffa nya vänner. Det kan handla om att de har en diagnos som försvårar att ta kontakt med andra, även om de längtar efter social kontakt. Dessa stödsökande vill ibland ha konkreta tips på hur de kan ta kontakt med andra offline. Att ta kontakt online beskrivs som enklare, men inte lika tillfredsställande som att ha en fysisk vän. Några stödsökande som benämner sina diagnoser i samtalen återkommer till chatten med jämna mellanrum för att ha någon att prata med.

”Tack för att du säger så, jag känner mig inte så ensam längre.”

– Stödsökande på Killar.se

Upplevd ensamhet kan leda till ohälsa

En del stödsökande som berättar om sin ensamhet uttrycker att de inte alltid känner som de gör ”just nu”. De känner alltså inte en konstant ensamhet i sitt liv. Andra beskriver en vardag där hopplösheten tar allt större plats och där de lever i en isolering som verkar vara svår att bryta.

Det är färre stödsökande som uppger att de känner sig konstant ensamma än som är ensamma bara ibland. Att känna sig ensam emellanåt hör till livet – de flesta av oss har känt så någon gång. Samtidigt är det viktigt att ta känslan av ensamhet som den stödsökande ger uttryck för på allvar. Forskning kring ensamhet och dess hälsoeffekter är samstämmig – ensamhet ökar risken för både fysisk och psykisk sjukdom samt dödlighet (Hawkley & Cacioppo 2021). Det är viktigt att belysa ensamhet och att prata om det redan i ung ålder, då risken för ohälsa även ökar om man upplever ensamhet återkommande under olika faser i sitt liv, till exempel både i barndomen, som ung vuxen och i ålderdomen (ibid).

Prata med en vuxen som bryr sig och ställer frågor

Volontärerna på Killar.se är vuxna som lyssnar och bryr sig. Många stödsökande uttrycker i chatten att de inte har någon vuxen i sin närhet att prata med. Framför allt föräldrar omtalas som frånvarande, självupptagna eller som omöjliga att prata med.



En stödsökande, som utsatts för upprepade övergrepp, berättar att han inte vågar säga något till föräldrarna eftersom han är rädd för vad de skulle tänka om honom om de kände till vad som hänt. Han säger att han försökt berätta om övergreppen för en fritidsledare som blev väldigt obekväm. Efter det försöket valde han att vara tyst om övergreppen tills han vände sig till Killar.se.

En annan stödsökande berättar om hur föräldrarnas skilsmässa ”skapade en tystnad inom familjen” så att ingen längre får ge uttryck för sina känslor. Sedan skilsmässan pratar de inte med varandra i familjen. Den stödsökande säger att han inte vet hur han ska berätta för föräldrarna att han är homosexuell, när det inte längre går att prata om känslomässiga saker.

”Jag är rädd att mina föräldrar inte skulle tycka om mig alls om de visste vem jag var egentligen.”

Flera av de stödsökande bär alltså på svåra livsfrågor och sorger helt ensamma. De undviker att berätta för någon i familjen av rädsla för att inte bli tagna på allvar.

Vikten av att synliggöra våldet

I de samtal där den stödsökande uttrycker psykisk ohälsa är det också viktigt att volontären frågar om våld. Att få sätta ord på sina våldserfarenheter kan förebygga både kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser som exempelvis självskada, posttraumatiskt stressyndrom och depression (SKR, 2021). Volontärens fråga kan underlätta för den stödsökande att våga berätta om sina våldserfarenheter. En del har aldrig pratat med någon om dessa erfarenheter. Även anonymiteten gör det lättare att berätta om våld. De stödsökande vet att volontärerna i chatten inte kan kontakta varken familj, socialtjänst eller någon annan.

De stödsökande som berättar att de lever med en förälder som utsätter dem eller andra i hemmet för våld, beskriver ofta en känsla av maktlöshet inför situationen då de inte har möjlighet att flytta hemifrån. Istället använder de en rad olika strategier för att undkomma våldet för egen del eller för att skydda ett syskon. Det kan exempelvis handla om att gömma sig på rummet, undvika en förälder särskilda stunder i veckan eller att inte vara hemma på kvällarna.

En kille beskriver hur han tagit mod till sig att kontakta både socialtjänst och skolkurator för att få hjälp. Han berättar om sin besvikelse över att ingenting hände, trots att både skolkuratoren och flera socialsekreterare kände till våldet från en av föräldrarna. Den stödsökande behövde få prata om sveket från de professionella för att stå ut med sin situation. I samtalet fokuserade volontären på att synliggöra den stödsökandes motstånd och försök att påverka sin situation (se text Wade 1997).

En annan stödsökande öppnar samtalet med att berätta om sin svåra relation till pappan som nu skaffat en ny flickvän och därför bett honom flytta ut. Pappans brist på omsorg har bidragit till att han inte vill leva längre. Det som hindrar honom från att ta livet av sig är att han inte vill göra sin mamma ledsen. Han berättar om sin oro för att aldrig mer vara välkommen tillbaka hem till pappan

när han väl flyttat ut. Han pendlar mellan en sorg över att bli bortvald av pappan och en längtan efter att bara få vara ensam och börja om på nytt.

I samtal som handlar om utsatthet för våld är volontärens viktigaste uppgift att synliggöra den stödsökandes mod i att våga berätta och spegla den stödsökandes motstånd, hur det än har sett ut. Att höra av sig till Killar.se och våga berätta är till exempel ett slags motstånd. Vidare behöver volontären avnormalisera de kränkningar och det våld som föräldrarna utsätter den stödsökande för. Syftet med bemötandet är att förmedla att de stödsökande, utifrån sina förutsättningar, är aktörer i sina egna liv. Ett sådant förhållningssätt kan också hjälpa den stödsökande att lägga ansvaret där det hör hemma: hos föräldrarna, socialtjänsten eller andra som känner till utsattheten utan att ta sitt vuxenansvar.

Få vara öppen och bli accepterad

Volontärerna på Killar.se pratar också med stödsökande som uttrycker oro över vad deras familjer ska tycka om deras sexuella läggning eller identitet som transpersoner. Att vara normbrytare och inte accepteras av personer i ens närmsta sociala nätverk är en verklighet som många kämpar med. Här fungerar Killar.se som ett inkluderande rum där stödsökandes känslor normaliseras och tas på allvar.

Studier om ungas hälsa, som inkluderat både sexualitet och transexfarenhet, visar att unga hbtqi-personer löper dubbelt så stor risk som unga heterosexuella personer att diagnosticeras med depression eller ångestproblematik (se till exempel Bränström 2017). I Folkhälsomyndighetens nationella undersökning 2015 visade det sig att en tredjedel av de tillfrågade transpersonerna allvarligt övervägt att ta sitt liv under de senaste tolv månaderna. Samma undersökning visade också att enbart hälften av de tillfrågade transpersonerna skattade sin hälsa som god.

Denna verklighet reflekteras även i chatten. Det är vanligt bland stödsökande som identifierar sig som hbtqi-personer att de antingen berättar om farhågor att ”komma ut” till sin familj eller sin besvikelse och sorg över hur de blivit behandlade av personer som de varit modiga nog att berätta för.

En stödsökande beskriver att han tycker det känns jobbigt att komma ut eftersom flera av familjemedlemmarna skämtar raljerande om ”bögar” och det finns ”grabbig jargong” där han känner att han inte passar in. En annan stödsökande beskriver att han på grund av sin transidentitet fått utstå nedsättande ord och kränkningar från sina närstående och nu oroar sig mycket för vad hans flickväs föräldrar skulle göra om de fick veta. Han tror att de skulle försöka skilja dem åt. Tidigare har killen försökt att berätta för några närstående, men tagit tillbaka sina ord för att han inte kände att han blev tagen på allvar.

Många tar för givet att de som står en nära ska respektera och tycka om en för den man är. Men flera av våra stödsökande sliter med en sorg över att faktiskt inte känna sig accepterade. Det blir en stress i vardagen att ständigt oroas för vad andra ska säga eller utsätta en för, vilket påverkar hälsan negativt. Begreppet ”minoritetsstress” beskriver denna typ av stress (Meyer 2010). Minoritetsstress kan ta sig uttryck i allt från en ständig rädsla för att bli utsatt för våld på grund

av sin identitet till att man mentalt förbereder sig på att få frågor till exempel om sitt könsuttryck när man ska träffa nya människor. Frågorna kan vara nog så välmenande, men när de är ständigt återkommande i möten med nya människor kan de kännas påträngande och orsaka just minoritetsstress.

Att uppleva minoritetsstress kan bidra till att den stödsökande ständigt är på sin vakt, vilket innebär ett stort stresspåslag i vardagen. Att leva med minoritetsstress kan delvis förklara varför många icke-heterosexuella och transpersoner sticker ut i statistiken om psykisk ohälsa. Med denna kunskap i ryggen är det särskilt viktigt att bemöta dessa stödsökande på ett värdigt och respektfullt sätt, så att stödchatten blir en motvikt mot de negativa sociala responser många är vana vid att möta.

Hjälp med ångesthantering

”När jag pratar om ångesten brukar det bli bättre, men jag är alltid orolig för när nästa ångestattack ska komma. Det är därför jag är här. För att försöka bli av med min ångest”
– Stödsökande på Killar.se

Många killar inleder sina chattsamtal med ”Hej – jag har sån ångest”. När volontärerna ber dem beskriva sin ångest kan det vara allt från stress i skolan till att flickvännen gjorde slut. Det kan också handla om oro över olika saker som skulle kunna hända eller att inte ha kontroll över sin tillvaro. Oavsett orsak, så behöver dessa stödsökande få hjälp att sortera sina tankar i just den stunden, när deras oro är som starkast.

Ofta beskrivs ångesten som en molande känsla i kroppen som inte försvinner. Det spelar ingen roll vad killarna gör: förtränger, pratar med någon, skriver ner sina tankar. Oron bara pågår, utan slut. En stödsökande berättar att det enda han inte testat var att höra av sig till Killar.se. I slutet av samtalet förmedlar han till volontären att samtalet hade varit över förväntan och att han faktiskt mådde bättre.

En del stödsökande återkommer i perioder dagligen då chatten är öppen. De använder sig av chatten som ett sätt att minska sin ångest i stunden, vilket verkar hjälpa dem tillfälligt. Ofta avslutar dessa stödsökande själv samtalen när de fått ner sin oro.

5 Vi kan alla samtala med killar

I det här kapitlet hittar du fem tips på hur du som är ovan kan prata med killar. Tipsen funkar såklart för personer av alla kön, men vi fokuserar på just killar eftersom de generellt verkar ha svårare att öppna sig och är överrepresenterade i självmordsstatistiken. Vi vuxna behöver också bli bättre på att visa killar att vi tar deras mående på allvar, att vi bryr oss och att det går att förändra sitt mående till det bättre om man delar sina bekymmer.

I stödchatten på Killar.se gäller full anonymitet och det är upp till besökaren att berätta precis så mycket eller lite som han själv vill. Det gör det också svårt för volontärerna att veta när de ska vara oroliga för någons liv. Volontärens uppgift är att på bästa sätt finnas där för killen, i det svåra, tills han väljer att avsluta samtalet. Där tar ansvaret i regel slut, om det inte är så att killen själv väljer att dela information om sig själv som gör det möjligt att till exempel orosanmäla. Att killar skriver till chatten när de behöver hjälp med sitt mående är positivt och tyder på en självmedvetenhet som kan ses som en skyddande faktor vid psykisk ohälsa. Att i stunden bli bemött med respekt och få frågor som kan hjälpa till att sortera i det svåra kan vara livsavgörande.

Beroende på i vilket forum vi pratar med killar som mår dåligt eller berättar om suicidtankar har vi olika möjligheter att agera. Det är också beroende av vilken relation vi har till killen i fråga. Är det någon vi möter i vår yrkesroll, volontärt eller privat? Olika arenor har sina utmaningar, men vi vill uppmäna dig som läst denna rapport att fundera på hur du kan göra skillnad för killars psykiska (o)hälsa. Du kan vara den där viktiga vuxna som lyssnar aktivt och ställer nyfikna frågor till en kille i din närhet!

På nästa sida listar vi fem tips som förhoppningsvis kan vara till hjälp när du vill närma dig en kille eller märker att en kille försöker öppna sig för dig. Det kan handla om något killen nämner i förbifarten, som han verkligen behöver prata om. Genom att vara tydlig med att du vill lyssna kan du kanske få honom att våga berätta mer.

Den första punkten nedan riktar sig till dig som vill närma dig en kille som du inte i vanliga fall brukar prata med. Kom ihåg att det kan ta olika lång tid att bygga upp ett förtroende er emellan, bli inte nedslagen om det inte fungerar direkt. Du kanske inte får den reaktion du önskar i första taget, men genom att visa att du är intresserad och finns där för honom öppnar du kanske upp för framtida samtal. Om du och killen du tänker på redan har en trygg relation i grunden kan du istället titta på punkt 2–5 direkt. Glöm inte att följa upp samtalet.

Våra fem bästa tips

1. Börja med att visa intresse för killens person och vad han är intresserad av för att skapa en trygghet i kontakten. Ställ frågor och visa att du bryr dig om svaren.
2. Lyssna aktivt och ta det han säger på allvar. Förminska inte det han säger, även om du själv inte förstår varför han upplevde det som stort eller svårt. Försök att lägga dina egna värderingar åt sidan.
3. Ställ öppna frågor: Hur kändes det? Vad tänkte du då? Hur skulle du vilja ha det?
4. Våga stanna kvar i det svåra utan att komma med lösningar. Vi vill gärna hjälpa människor som har det svårt, men ibland är det som hjälper mest att våga lyssna utan att ge råd om hur den vi pratar med ska tänka eller göra.
5. Tacka killen för förtroendet och bekräfta att han varit modig som vågade berätta för dig.



Här kan killar få stöd

Tipsa gärna killar som du känner om följande webbplatser, där det finns olika stödverksamheter som de kan vända sig till. Ingen fråga eller fundering är för stor eller liten:

- Killar.se
- ungasjourer.se
- bris.se.

Är det en kille som visar tecken på självmordstankar, tipsa gärna om följande stödverksamheter som har öppet dygnet runt:

- Ring Självmordslinjen: 90 101.
- Chatta med Självmordslinjen: mind.se.
- Ring Bris: 116 111.
- Chatta med Bris: bris.se.
- Ring 112 vid akuta självmordstankar.



- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur. Stockholm.
- Barn- och ungdomspsykiatri (2021). Hämtad 2022-02-02 från: <https://www.bup.se/diagnoser/sjalvskadebeteende/vad-beror-sjalvskadebeteende-pa/>
- Bartelink, V.; Fredlund, P.; Lager, A. (2021). Ensamhet i Stockholms län – resultat från Stockholms läns folkhälsokohort. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm. Rapport 2021:10.
- Bjärehed, J.; Lundh L-G (2008). Deliberate self-harm in 14-year-old adolescents: How frequent is it, and how is it associated with psychopathology, relationship variables, and styles of emotional regulation? I *Cognitive Behaviour Therapy*, 37 (2008), pp. 26–37.
- Bränström, R. (2017). Minority stress factors as mediators of sexual orientation disparities in mental health treatment: a longitudinal population-based study. I *J Epidemiol Community Health*, 71(5), 446–452.
- Bränström, R.; Pachankis. (2020). Reduction in mental health treatment utilization among trans- gender individuals after gender-affirming surgeries: A total population study. *The American Journal of Psychiatry*, 177:727-734.
- Czyz, K.E.; Berona, J.; King, A.C. (2014). A prospective examination of the interpersonal- psychological theory of suicidal behavior among psychiatric adolescent inpatients. I *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(2), 243–259. doi: 10.1111/sltb.12125
- Folkhälsomyndigheten (2021). Statistik om suicid. Hämtad 2022-01-27 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention/statistik-om-suicid/>
- Gromada, A.; Rees, G.; Chzhen, Y. (2020). *Worlds of Influence: Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries*. Florens: Unicef.
- Hawkey, L; Cacioppo, J. (2010). Loneliness matters: An Empirical Review of Consequences and Mechanisms. I *The Society of Behavioral Medicine*, s. 218–227.
- Iwasson, P. (2007). *Samtal med barn och unga. Erfarenheter från arbetet med BRIS*. Gothia Förlag. Stockholm.
- Jutengren, G.; Kerr, M.; Stattin, H. (2011). Adolescents’ deliberate self-harm, interpersonal stress, and the moderating effects of self-regulation: A two-wave longitudinal analysis. I *Journal of School Psychology*, 49, 249–264.
- Keri, V.; Wiwe, M. (2017). *Mentalisering och psykisk ohälsa hos ungdomar*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Lundh, L. G., Wångby-Lundh, M., Paaske, M., Ingesson, S., & Bjärehed, J. (2011). Depressive symptoms and deliberate self-harm in a community sample of adolescents: a prospective study. *Depression research and treatment*, 2011.
- Löfberg, C.; Aspan, M. (2011). *Digitala erbjudanden. Ungas erfarenheter av information, stöd och samspel med vuxna online*. Institutionen för pedagogik & didaktik. Stockholms universitet. www.attuttryckadetsvaraonline.wordpress.com
- Meyer, H. I.; Northridge, E. M. (2010). *The Health of Sexual Minorities – Public Health Perspectives on Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Populations*. (1. uppl.) New York: Springer.
- Oransky, M.; Fisher, C. (2009). The Development and Validation of the Meanings of Adolescent Masculinity Scale. I *Psychology of Men & Masculinity*, 10(1), s. 57–72.
- Perlman, D.; Peplau, LA. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships in disorder*. I *Academic press*, s 31–56.
- Scoliers, G.; Portzky, G.; Madge, N.; Hewitt, S.; Hawton, K.; De Wilde, E. J.; (...) van Heeringen, K. (2009). Reasons for adolescent deliberate self-harm: A cry of pain and/or a cry for help? Findings from the child and adolescent self-harm in Europe (CASE) study. I *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, s 601–607.
- SKR (2018). Maskulinitet & psykisk hälsa. <https://skr.se/download/18.5627773817e39e979ef5c2a1/1642489600805/7585-608-7.pdf>
- Sveriges kommuner och regioner (2021). Våldets konsekvenser. Hämtad 2022-01-27 från: <https://skr.se/skr/arbetsgivarekollektivavtal/arbetsmiljo/valdinara-relationstodfordigsomchef/valdetskonsekvenser.35404.html>
- Wade, A. (1997). ”Small Acts of Living: Everyday Resistance to Violence and Other Forms of Oppression”. I *Contemporary Family Therapy* 19 (1) 23–39.
- Wickström, A.; Kvist Lindholm, S. (2020). Är besvär som ”känna sig nere” och ”svårt att sova” symtom på psykisk ohälsa? En studie om ungas levda erfarenheter. I *Socialmedicinsk Tidskrift*. Nr 5 & 6.

Bilaga: Hur har vi gått tillväga?

Rapporten bygger på tre olika material: utvalda chattar, svar från en enkät om suicid och intervjuer med volontärer. Här följer en genomgång av hur vi metodologiskt har gått till väga.

Material från stödchatten

Chattar som kodats av volontärer som ”ohälsa” har samlats in mellan den 1 februari och den 30 juni 2021, totalt blev det 377 chattar. En kompletterande sökning på chattar om våld och transefarenheter genomfördes. Den genomgången bidrog till ytterligare 20 chattar som uppfyllde kriterierna. Sammanlagt blev det 397 chattar som vi valde att analysera närmare. Anledningen till att vi gjort ytterligare en läsning av chattar med tema våld är att utsatthet i barndomen är en vanlig orsak till senare psykisk ohälsa. Att vi också valt att göra en läsning av samtal där personer definierat sig som trans beror på att vi vet att transpersoner på gruppnivå är särskilt utsatta för psykisk ohälsa och det vill vi synliggöra.

Alla 397 chattar bearbetades av rapportskrivarna genom läsning och kontrollerande av kodning och innehållsvärde. Chattar som kodats som ”ohälsa” men inte innehöll något tydligt kring ohälsa (om chatten till exempel felkodats av volontär) och chattar som dubbelkodats med en kategori som inte var relevant för rapporten sorterades bort. Då fokus för denna rapport är suicid och psykisk ohälsa sorterades chattar som inte hade relevans för dessa områden bort. Likaså sorterades chattar med stödsökande tjejer bort. Alla andra chattar (där kön inte framgår) läses som killar i rapporten då det är den målgruppen verksamheten vänder sig till. Ytterligare kriterier var innehållsmässig längd, där chattar under 15 rader också sorterades bort då de gav för lite innehåll att analysera.

I de fall där stödsökandes berättelser känns igen i ytterligare en chatt eller fler har vi sammanställt samtliga chattar för att läsa dem efter varandra och analysera språkbruket. Detta för att minska risken för att samma person analyseras som flera personer.

Till slut innehöll materialet 159 chattar som använts ytterligare för djupare analys genom tematisering och klustring. De teman som sedan vuxit fram innehåller verkliga exempel från chattarna. För att skydda anonymiteten har citat och beskrivningar som killarna gör i samtalen skrivits om. Vi växlar mellan att kalla de stödsökande för stödsökande, killar, besökare och användare. Viktigt att komma ihåg är att det inte går att generalisera om killar i allmänhet utifrån analysen av chattarna. Analysen säger något om de besökare som kommer in på Killar.se.

Enkätundersökning

Under perioden 10 nov 2020–7 jan 2021 fick besökare i chatten svara på en enkät medan de stod i kö för att få prata med en volontär. Totalt var det 647 svarande. 517 personer svarade på alla frågor och identifierade sig som killar. Det är dessa svar som redovisas i denna rapport. Av det totala antalet svar var det 5,5 % som identifierade sig som tjejer, och drygt 2 % som svarade ”uppdelningen kille/tjej stämmer inte för mig” eller ”osäker/vill ej definiera”.

I enkäten ställdes frågor om mående, självmordstankar, självmordsförsök och andra sätt att skada sig själv på. Till skillnad från undersökningen av chattsamtal har enkäten kunnat besvaras av alla besökare i chatten och inte bara de som specifikt pratade om sitt dåliga mående, tankar på att inte vilja leva eller självmordsförsök. Enkäten bör därför ge en hint om hur besökarna på Killar.se mår och vad de har för erfarenheter av suicid. Precis som vid analysen av stödchattarna kan resultaten inte generaliseras, då besökarna på Killar.se inte representerar gruppen killar i allmänhet, utan bör ses som just killar som besöker stödchatten på Killar.se.

Syftet med frågorna i enkäten är framför allt att få en bild av ohälsan, självmordstankarna och självskadande beteende hos stödsökande på Killar.se. Tillsammans med den kvalitativa analysen av stödchattarna får vi en mer komplex kunskap om besökarnas mående. Intervjuerna med volontärerna kan spegla betydelsen av bemötandets betydelse för att besöket på Killar.se ska kännas meningsfullt. Är du intresserad av alla svar i enkäten och de statistiska beräkningarna finns det en metodbilaga.

Intervjuer av volontärer

Sex volontärer på Killar.se intervjuades i syfte att få en ökad förståelse för hur de upplever samtalen med suicidnära stödsökanden. Intervjuerna hölls digitalt över video och spelades in. Volontärernas svar antecknades. Allt material raderas när rapporten är färdigskriven. Denna information har utgått till medverkande volontärer. De volontärer som direktciterats har fått granska citaten innan rapporten skickats iväg för tryck.

**Har du självmordstankar?
Prata med någon!**

Ring **112** vid akuta självmordstankar.

Ring Självmordslinjen: **90 101**

Chatta med Självmordslinjen: **mind.se**

Chatta med **Killar.se**

Ring Bris: **116 111** eller chatta: **bris.se**

**Bris och Självmordslinjen
har öppet dygnet runt.**